



El efecto de la diabetes en la visión

Consejos para proteger los ojos

Entender la diabetes

La diabetes afecta la manera en que el cuerpo utiliza el azúcar o la glucosa. Con la diabetes de tipo 2, el cuerpo no logra utilizar correctamente la insulina (una hormona que ayuda a convertir en energía el azúcar en sangre). Esto se denomina resistencia a la insulina. Al principio, el páncreas se esfuerza en exceso para producir más insulina, pero llega un momento en el que no logra producir la cantidad suficiente para mantener normales los niveles de azúcar en sangre.



Actualmente, hay más de 37 millones de personas con diabetes en los Estados Unidos, y otros 96 millones de estadounidenses adultos tienen prediabetes. Entre los adultos con diagnóstico de diabetes, el 12% informa tener problemas de la vista o ceguera.¹

Padecer diabetes puede aumentar el riesgo de tener condiciones oculares, como retinopatía, cataratas y glaucoma, que pueden deteriorar la visión.

Retinopatía

La retina es la capa en la parte posterior del ojo, donde están las células que captan la luz. La retinopatía se produce cuando los vasos sanguíneos en la retina se inflaman y pierden líquido. También es posible que crezcan nuevos vasos sanguíneos en la retina, que pierdan líquido e impidan que la luz llegue a las células fotosensibles. Esto causa visión borrosa. En los casos graves, puede conducir a la ceguera.

Cataratas

El cristalino se sitúa detrás del iris y de la pupila. Funciona de forma similar a la lente de una cámara, ya que enfoca la luz que llega a la retina para generar claridad en la visión. Esta lente, constituida principalmente de agua y proteínas, regula el foco del ojo para poder ver las cosas de cerca y de lejos. Las proteínas ayudan a mantener la transparencia de la lente, lo que permite que la luz pase a través de ella. A medida que envejecemos, las proteínas pueden aglutinarse y comenzar a nublarse una parte de la lente. Esto se conoce como catarata.

Glaucoma

Se trata de presión en el ojo, que provoca daño en el nervio óptico. Sin tratamiento, las personas con glaucoma van perdiendo lentamente la visión periférica (lateral), y esto hace que no puedan ver objetos a los lados y más allá de los costados de los ojos. Se siente como ver las cosas a través de un túnel. Con el tiempo, la visión recta (central) puede empeorar hasta perderse completamente.

Diabetes y sensibilidad a la luz

Tener diabetes puede provocar mayor sensibilidad al sol, especialmente cuando se toman medicamentos para condiciones como la presión arterial alta. Proteger los ojos de los rayos ultravioleta (UV) del sol no es solo una necesidad de quienes padecen diabetes. Con el tiempo, los rayos UV del sol pueden afectar la vista y causar cataratas o degeneración macular relacionada con la edad. Los rayos UV también pueden provocar cáncer de piel alrededor de los párpados o quemaduras en la superficie ocular.

Medidas de seguridad para proteger la visión

- 1. Usa anteojos de sol.** Elige unos anteojos que bloqueen el 100% de los rayos UV, incluso en los días nublados.
- 2. Elige lentes con protección contra los rayos UV.** Usa lentes de contacto que filtren los rayos UV o cristales Transitions® en tus anteojos, que son lentes normales para usar en interiores pero que se tornan más oscuros, como anteojos de sol, al estar al aire libre. Bloquean el 100% de los rayos UVA y UVB. Los dependientes menores de 19 años cubiertos pueden obtenerlos sin costo.
- 3. Opta por anteojos de sol más grandes y sombreros de ala ancha.** Ayudan a proteger el área alrededor de los ojos, ya que bloquean los rayos UV que recibes desde la parte superior y los costados del rostro.

La necesidad de exámenes de la vista

Si tienes diabetes, es importante controlarla con los medicamentos correctos, mantener a raya tus niveles de azúcar en sangre, alimentarte bien y mantenerte físicamente activo. También es importante programar exámenes de la vista anuales, que incluyan dilatación. Estos exámenes ayudan a que los profesionales de cuidado de los ojos puedan detectar problemas precozmente, cuando son más fáciles de tratar.²

Cómo funciona la dilatación

En la dilatación, los profesionales de cuidado de los ojos aplican gotas en cada ojo para ampliar la pupila, que se encuentra en el centro de la parte de color del ojo, llamada iris. La dilatación es clave en un examen integral de la vista, porque permite que el profesional pueda ver el interior de los ojos.



Para buscar un profesional de cuidado de los ojos en la red de tu plan que esté cerca de donde tú estás, usa la herramienta Encontrar cuidado médico (Find Care) en la aplicación móvil SydneySM Health o visita anthem.com/es/ca. Si tienes diabetes, tu oculista de la red de Blue View VisionSM está para ayudarte a proteger la visión. Llama al profesional si tienes preguntas o si quieres programar un examen de la vista.



¹ Centers for Disease Control and Prevention: *The Facts, Stats, and Impacts of Diabetes* (29 de noviembre de 2023); cdc.gov/diabetes.

² American Academy of Ophthalmology: *20 Surprising Health Problems an Eye Exam Can Catch* (29 de abril de 2022); aao.org.

Transitions es una marca comercial registrada de Transitions Optical, Inc. La temperatura, la exposición a los rayos UV y el material de los cristales pueden afectar la eficacia de los lentes fotocromáticos. Las leyes de algunos estados podrían prohibir que los proveedores de la red ofrezcan descuentos para productos y servicios que no son beneficios cubiertos del plan.

Sydney Health está disponible a través de un acuerdo con Carelon Digital Platforms, una empresa independiente que ofrece servicios de aplicación móvil en nombre de tu plan médico.

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Anthem Blue Cross Life and Health Insurance Company son licenciatarios independientes de Blue Cross Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.